

11.06.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) szynka wieprzowa gotowana – 40g sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) sałatka z ogórkiem kiszonym i cebulą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), soppocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka coleslaw – 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa warzywna z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa warzywna z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa warzywna z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa warzywna z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy gotowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy smażony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka coleslaw – 150g (JAJ, GOR, MLE) kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślane b/c – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kurczak złocisty – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	suchary – 20g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2156,1 białko [g]: 100,7, tłuszcze [g]: 66,9, NKT [g]: 11,6, węglowodany [g]: 303,5, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 7,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 304,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 6,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 304,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 6,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 304,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 6,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 304,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 6,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2287,2 białko [g]: 107,5, tłuszcze [g]: 70,7, NKT [g]: 10,0, węglowodany [g]: 323,3, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 36,7, sól [g]: 8,2

12.06.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 30g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g twarożek pomidorowy – 30g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g twarożek pomidorowy – 30g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g twarożek pomidorowy – 30g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g twarożek pomidorowy – 30g (MLE) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 40g pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka – 30g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki z serem twarogowym – 350g truskawki – 35g sos na bazie jogurtu naturalnego – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki z serem twarogowym – 350g truskawki – 35g sos na bazie jogurtu naturalnego – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot z truskawek – 250ml <b>Podwieczorek:</b> warzywa pieczone (marchew, seler, pietruszka) – 150g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 25g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa drobiowa – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1922,9 białko [g]: 74,2, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 15,2, węglowodany [g]: 268,6, cukry proste [g]: 45,5, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2084,1 białko [g]: 98,8, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 284,6, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 29,5, sól [g]: 5,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,5 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,5 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2077,5 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 67,6, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 5,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2079,9 białko [g]: 79,8, tłuszcze [g]: 73,3, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 293,2, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 6,6

13.06.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 15g (GOR) sałatka z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 15g sałatka z pomidorem i koperkiem – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 15g (GOR) sałatka z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą – 100g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z kapustą - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki – 100g (SEL) kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z marchewką - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g szpinak gotowany – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> pianka z galaretki na bazie jogurtu naturalnego – 200g (MLE)	zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gotówki bez zawijania z kapustą - 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z selera, jabłek i marchewki – 100g (SEL) kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczorek:</b> jabłko – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka jarzynowa – 150g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1956,6 białko [g]: 75,4, tłuszcze [g]: 65,2, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 282,2, cukry proste [g]: 33,4, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2000,4 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2000,4 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2000,4 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2000,4 białko [g]: 82,5, tłuszcze [g]: 65,6, NKT [g]: 7,7, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 4,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2134,9 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 72,2, NKT [g]: 6,7, węglowodany [g]: 310,1, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 38,6, sól [g]: 5,6

14.06.2024, piątek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE, GOR) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet rybny (miruna) smażony – 100g (RYB) sos koperkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny (miruna) gotowany – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchew gotowana – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet rybny (miruna) smażony – 100g (RYB) sos koperkowy– 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki – 150g kompot z jabłek - 250ml <b>Podwieczorek:</b> sałatka owocowa – 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa – 80g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1919,8 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,9, NKT [g]: 10,5, węglowodany [g]: 264,9, cukry proste [g]: 28,3, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 4,2	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1965,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 10,6, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1965,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 10,6, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1965,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 10,6, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1965,3 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 61,0, NKT [g]: 10,6, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 33,7, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 3,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2111,6 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 9,8, węglowodany [g]: 290,0, cukry proste [g]: 30,3, błonnik [g]: 33,8, sól [g]: 5,6

15.06.2024, sobota

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser żółty-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) kasza jęczmienna wiejska – 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczorek:</b> banan – 120g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	mleko smakowe – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka wieprzowa gotowana -20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 79,3, tłuszcze [g]: 77,5, NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 261,2, cukry proste [g]: 48,3, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,9 białko [g]: 85,5, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,9 białko [g]: 85,5, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,9 białko [g]: 85,5, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2010,9 białko [g]: 85,5, tłuszcze [g]: 73,2, NKT [g]: 16,0, węglowodany [g]: 266,2, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2117,7 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 78,5, NKT [g]: 14,1, węglowodany [g]: 284,8, cukry proste [g]: 40,2, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 7,0

16.06.2024, niedziela

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb żytni razowy-35g(GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> arbuz – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> mus jabłkowy – 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron muszelki – 80g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym – 100g kompot z suszu aronii - 250ml <b>Podwieczerek:</b> arbuz – 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka -20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2007,0 białko [g]: 95,3, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 282,7, cukry proste [g]: 40,7, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 3,9	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2030,7 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 9,6, węglowodany [g]: 284,5, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2200,3 białko [g]: 103,7, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 9,1, węglowodany [g]: 308,3, cukry proste [g]: 36,7, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,4



17.06.2024, poniedziałek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE, JAJ, GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 80g kakao na mleku b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka gotowana wieprzowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>	<b>Obiad i podwieczorek</b>
zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem, ogórkiem kiszonym i cebulą – 150g kompot z suszu aronia - 250ml <b>Podwieczorek:</b> budyń jaglany na mleku z bananami – 200g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku – 100g (RYB, SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt naturalny – 100g(MLE)	jogurt naturalny – 100g(MLE)	jogurt naturalny – 100g(MLE)	jogurt naturalny – 100g(MLE)	jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2187,2 białko [g]: 100,1, tłuszcze [g]: 77,7, NKT [g]: 24,2, węglowodany [g]: 285,5, cukry proste [g]: 37,4, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 6,1	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2214,2 białko [g]: 103,9, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 22,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 34,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2214,2 białko [g]: 103,9, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 22,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 34,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2214,2 białko [g]: 103,9, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 22,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 34,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2214,2 białko [g]: 103,9, tłuszcze [g]: 74,8, NKT [g]: 22,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 34,8, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 6,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2380,9 białko [g]: 107,9, tłuszcze [g]: 84,8, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 312,8, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 7,5

18.06.2024, wtorek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) surówka z pomidorem i koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretko o smaku malinowym z malinami – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretko o smaku malinowym z malinami – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretko o smaku malinowym - 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretko o smaku malinowym - 150g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g marchew gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> galaretko o smaku malinowym - 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy z warzywami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna wiejska – 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny – 100g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 40g dżem – 25g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 40g dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 40g dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 40g dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 40g dżem – 25g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka kurczak gotowany - 60g ogórek zielony - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	biszkopty – 50g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, sałata-10g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1937,0 białko [g]: 77,9, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 12,6, węglowodany [g]: 276,8, cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 33,1, sól [g]: 4,4	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1938,2 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 63,9, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 273,8, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1930,1 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 63,9, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1930,1 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 63,9, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1930,1 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 63,9, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 269,2, cukry proste [g]: 47,3, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2201,8 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 77,8, NKT [g]: 15,3, węglowodany [g]: 291,1, cukry proste [g]: 33,2, błonnik [g]: 38,7, sól [g]: 6,1



19.06.2024, środa

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pieczony pasztet wieprzowodrobiowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) pomidor koktajlowy – 40g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pieczony pasztet wieprzowodrobiowy z warzywami – 60g (JAJ, SEL) pomidor koktajlowy – 40g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z białej kapusty z marchewką – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 150g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 150g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 150g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) zrazik drobiowy - 100g (JAJ, GLU) biały sos – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g cukinia gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z brzoskwiniami – 150g (MLE)	zupa krem z białych warzyw z ziemniakami, groszkiem ptysiowym i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku - 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody - 380g surówka z białej kapusty z marchewką – 100g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> twarożek z truskawkami – 150g (MLE)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka wieprzowa gotowana – 20g rzodkiew biała - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	jogurt truskawkowy– 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2081,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 77,6, NKT [g]: 19,1, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 31,0, błonnik [g]: 33,4, sól [g]: 4,8	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,8 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 249,6, cukry proste [g]: 28,9, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,8 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 249,6, cukry proste [g]: 28,9, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,8 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 249,6, cukry proste [g]: 28,9, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 1927,8 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 15,1, węglowodany [g]: 249,6, cukry proste [g]: 28,9, błonnik [g]: 22,4, sól [g]: 5,5	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2244,1 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 84,8, NKT [g]: 18,4, węglowodany [g]: 295,9, cukry proste [g]: 25,8, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 6,3

20.06.2024, czwartek

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g sałatka z brokułem, ciecierzycą i pomidorem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE) <b>II śniadanie:</b> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>	<b>Obiad i podwieczerek</b>
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot z suszu czarnej porzeczki - 250ml <b>Podwieczerek:</b> placuszki szpinakowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka gotowana wieprzowa - 60g pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), kurczak gotowany-20g, pomidor-20g
<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2264,5 białko [g]: 121,5, tłuszcze [g]: 73,3 NKT [g]: 13,8, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 32,9, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 5,0	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2313,3 białko [g]: 125,9, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2313,3 białko [g]: 125,9, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2313,3 białko [g]: 125,9, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2313,3 białko [g]: 125,9, tłuszcze [g]: 73,4, NKT [g]: 13,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 31,8, błonnik [g]: 23,8, sól [g]: 5,3	<b>Podsumowanie:</b> wartość energetyczna [kcal]: 2457,8 białko [g]: 129,9, tłuszcze [g]: 80,9, NKT [g]: 13,3, węglowodany [g]: 319,0, cukry proste [g]: 29,2, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 6,4